

**Hallo und guten Tag,**

Heute haben wir wieder einige Infos zum Thema Gesundheit und Ernährung für Sie. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne an Freunde weiter.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Wünschen Sie sich mehr oder weniger Themen in einer Ausgabe? Welches Intervall halten Sie für optimal? **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

**"Der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen."** Nehmen Sie Ihre Gesundheit so gut es geht selbst in die Hand.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute fürs neue Jahr, bleiben Sie gesund und zuversichtlich.**

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

## Zuversicht ist besser als Angst

Derzeit haben viele Menschen Angst, vor einem Virus, oder vor einer unsicheren Zukunft im Allgemeinen. Angst ist oft eine Folge davon, dass Sie sich von Dritten die eigene Ohnmacht einreden lassen, das habe ich selbst vor langer Zeit bei der Krebserkrankung meiner Frau erfahren. Glücklicherweise haben wir bereits damals erkannt, dass der Mensch selbst oft mehr zu seiner Gesundheit beiträgt, wie jeder Arzt, oder jedes Medikament. Das beginnt bereits bei den Gedanken, die Sie jeden Tag denken. Oft sind diese Gedanken leider negativer Natur, beeinflusst durch die Medien!

Geben Sie deshalb Acht, auf sich und ihre Gedanken. Denn, wenn Sie sich von der Angst und einer Weltuntergangsstimmung gefangen nehmen lassen, dann kann es wirklich gefährlich werden! Angst und das Gefühl von Ohnmacht schadet Ihrer Psyche und schwächt das Immunsystem - nachgewiesenermaßen. Wer chronisch, unterschwellig Angst hat, kann außerdem leicht in eine Depression rutschen.

**Angst lähmt und hält Sie ab notwendige und sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen.** Und nur diese Maßnahmen werden sie schützen und werden Ihnen zu einer besseren Zukunft verhelfen, mit mehr Energie und Lebensfreude.

Wenn Sie die aktuelle Situation nutzen, um etwa durch positive Affirmationen und durch besonders vitale Ernährungsweise physische und psychische Stärke aufzubauen, werden Sie langfristig davon profitieren.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/buch/wieder-gesund-werden>  
Jeden Augenblick genießen, von Thich Nhat Hanh  
<https://www.topfruits.de/corona-selbsthilfe-ratgeber>

*Egal wie schwierig eine Situation ist, es geht immer weiter und man findet Lösungen – wenn man den Blick mit Zuversicht nach vorne richtet.*

## ImmunityEating Programm - demnächst

Als ich selbst vor fast 20 Jahren, aus der Not heraus, begann mich mit dem Thema Ernährung und Mikronährstoffe zu beschäftigen, war dies gar nicht so einfach. Ich musste mir die Bandbreite wichtiger Informationen über hilfreiche und umsetzbare Ernährungsrichtlinien mühselig aus einer Vielzahl unterschiedlicher Bücher zusammen tragen. Viele Autoren setzen Schwerpunkte in bestimmten Bereichen, lassen aber andere ebenfalls wichtige Aspekte unberücksichtigt. Leider ist das vielfach

auch heute noch so, obwohl es insgesamt viel mehr Literatur zum Thema Ernährungsmedizin und Mikronährstoffe gibt.

Aus diesem Grund bieten wir mit **ImmunityEating** nun bald ein Unterstützungs-Programm, das sich viele Kunden bereits seit Langem gewünscht haben. Unser Ziel dabei ist es wertvolles Ernährungswissen zu vermitteln. Wissenschaftlich fundiert, leicht verständliche und für jeden umsetzbar. Und wir möchten Sie bei der Umsetzung unterstützen. ImmunityEating ist ein Paket, welches alle Aspekte einer optimalen, vitalen Ernährung für einen perfekten Immunschutz berücksichtigt. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Wir haben 2 Jahre an dem Programm gearbeitet und stehen nun kurz vor der Fertigstellung. Bevor wir in Kürze mit **ImmunityEating** starten, möchten wir dem Programm den letzten Schliff verleihen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich einige Minuten Zeit nehmen, um die wenigen Fragen aus unserer kleinen Umfrage zu beantworten.

**Hier gehts zu unserer kleinen Umfrage:** [https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=A\\_8JIAfRUKtlJlAlaMUPO-UBo7E1xZBshpu-2l\\_PRFUQktEV0w2Nk9CODNRM-1NRWVZSUKg1Ulo0WC4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=A_8JIAfRUKtlJlAlaMUPO-UBo7E1xZBshpu-2l_PRFUQktEV0w2Nk9CODNRM-1NRWVZSUKg1Ulo0WC4u)

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung/Gemue-ist-mehr-als-ein-Nahrungsmittel>, Gesundheitsratgeber, Prof. Dr. Hans-Dieter Scharpf

## 2021 sollten wir mehr Lächeln

Mit einem Lächeln im Gesicht leichter durchs Leben. Das ist hilfreich, auch wenn die Umstände eigentlich dagegen sprechen. Eine US Studie aus 2012 zeigte in diesem Zusammenhang interessante Ergebnisse. Forscher setzten die Studienteilnehmer unter Stress, in dem sie schwierige Aufgaben unter Zeitdruck lösen mussten. Die Hälfte der Teilnehmer sollten dabei bewusst lächeln.

Dabei geriet die "Lächeln" Gruppe deutlich weniger unter Stress, erkennbar an einem niedrigeren Puls. Eine einfache Erkenntnis, aber mit großer Wirkung. Ähnliche Untersuchungen hat es von verschiedenen Autoren immer wieder gegeben. Was die alten Heilsysteme und die Erfahrungskunde seit Langem weiß, wurde hier wieder bestätigt.

Bewusste, positive Verhaltensänderung, in dem Fall ein Lächeln, beeinflusst das Unterbewusstsein und damit auch die physiologischen Vorgänge in unserem Körper.

Setzt ihr diese Erkenntnisse täglich und bewusst im Alltag ein, so verbessert Ihr nicht nur Eure Befindlichkeit, sondern langfristig Eure Gesundheit, auf einfach, kostengünstige Art und Weise. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei!

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/studie-wie-der-darm-die-psyche-beeinflusst/Ich-pflanze-ein-Laecheln-von-Thich-Nhat-Hanh>

**"Es geht mir jeden Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser" - In dieser unscheinbaren Affirmation steckt - regelmäßig benutzt - mehr Potenzial als Sie sich vorstellen können.** Erschließen Sie durch Affirmationen die Macht Ihres **Unterbewusstseins**.

## Anthocyane aus Pflanzen gegen Virusaktivität

Wirkstoffe, die unter anderem in Schokolade, in roten Trauben und in grünem Tee enthalten sind, scheinen die Fähigkeiten von SARS-CoV-2 zu hemmen, an Zellen anzudocken und sich so zu vermehren. Biologen der North Carolina State University haben in Laborversuchen herausgefunden, dass bestimmte Pflanzenstoffe Proteasen des Coronavirus blockieren. Proteasen sind Eiweiß spaltende Enzyme. Ohne diese Enzyme können Coronaviren nicht an Zellen andocken. Coronaviren haben ein charakteristisches Hauptenzym (Mpro), was es ihnen ermöglicht, Zell-Proteine zu spalten und die Zell-DNA zu manipulieren. Hier setzten die Forscher an, um Möglichkeiten zu finden, das

Virus zu hemmen.

Die Forscher haben die Reaktion der Hauptprotease von SARS-CoV-2 auf insgesamt zwölf Inhaltsstoffe von Pflanzen untersucht. Stoffe die bereits seit Langem unter Ernährungsbewussten für ihre entzündungshemmende und antioxidative Wirkung bekannt sind. Darunter Pflanzenfarbstoffe, aus der Gruppe der Anthocyane. Dazu extrahierten sie die Substanzen aus grünem Tee, aus Kakao und aus Trauben, alles Lebensmittel die reich sind an Anthocyanen.

Besonders die Inhaltsstoffe von dunkler Schokolade, grünem Tee und aus einer amerikanischen Wildrebe erwiesen sich als besonders wirksam. Die Anthocyane lagern sich an der Hauptprotease des Coronavirus an und blockierten damit schließlich seine Funktionen. Wirkstoffe aus Kakao etwa reduzierten die Aktivität des Virus-Hauptenzym die Hälfte. Ähnliche Hemmwirkung auf Viren wurden in anderen Untersuchungen auch von Antioxidantien etwa aus der Cistrose oder Aroniabeeren gesehen. **Wichtig zu wissen, das Potenzial von Anthocyanen kann in Kombination mit Vitamin C weiter gesteigert werden.** Ebenfalls von großer Bedeutung für die Bioverfügbarkeit dieser pflanzlichen Mikronährstoffe ist eine gesunde Darmflora.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=anthocyan>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/so-schuetzen-sie-sich-und-ueberstehen-infekte-viel-besser/>

*Du merkst dass du älter wirst, wenn die Geburtstagskerzen mehr kosten als der Kuchen 😊 (Bob Hope)*

## Selen nur bei ausreichendem Spiegel wirksam

Als essenzielles Spurenelement ist Selen für uns Menschen unverzichtbar. Selen übernimmt zahlreiche Aufgaben in unserem Organismus, wie z.B. im Zell- und Energiestoffwechsel. Bei geschwächter Immunabwehr und bei Unterversorgung raten Experten wie Dr. Strunz oder die GfBK heute neben einer vitamin- und vitalstoffreichen Ernährung, zur Selensubstitution, um so die Produktion von Antikörpern zu unterstützen. Wir können Selen nicht selbst bilden und sind daher auf die Zufuhr von außen angewiesen. Selen ist grundsätzlich zwar in vielen Lebensmitteln enthalten, oft jedoch nur in Spuren.

Besonders in Mitteleuropa ist die Versorgung schlecht. Ärzte in Deutschland messen regelmäßig Blutwerte zwischen 70 und 80 ng/ml. Ein ausreichender Selenspiegel ist wichtig für die Schilddrüse und das Immunsystem auch im Zusammenhang mit Krebs spielt Selen eine große Rolle. Für einen effektiven Krebschutz werden jedoch mindestens 135 ng/ml benötigt, wie viele Studien zeigen.

Beispielsweise haben britische Forscher bei der Auswertung von 12 Studien mit über 13.000 Teilnehmern festgestellt: (Hurst R et al./Am J Clin Nutr 2012;96:111-122) Innerhalb des Wertes zwischen 60 und 170 ng/ml nahm das Prostataerkrankungsrisiko mit steigendem Selenwert um bis zu 25% ab! **Noch deutlicher wurden die Daten bei einem fortgeschrittenen Prostatakarzinom. Hier sank das relative Risiko bei einer Selenkonzentration von 135 ng/ml auf 0,60 und bei 170 ng/ml um 0,5 gegenüber dem niedrigsten Plasma-Selen-Wert.**

Hurst maß die Selenkonzentration in den Zehennägeln, was bei uns unüblich ist und etwas höhere Werte liefert. Ein Wert in den Nägel von 140 – 170ng/ml entspricht einem Wert im Plasma von 120 – 150ng/ml. Zu niedrige oder deutlich zu hohe Selenspiegel können einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Ein optimaler Selenspiegel bei Krebspatienten und Risikogruppen liegen im Bereich 130 – 150ng/ und der sollte im Vollblut gemessen werden. Bei einem großen Blutbild ist Selen allerdings nicht dabei, es lohnt sich jedoch, aus besagten Gründen die Untersuchung des Selenspiegels zusätzlich zu beauftragen. Die Untersuchung liegt bei knapp 30 €

Besonders wichtig ist die Kontrolle und die Versorgung mit Selen, wenn in gewissen Lebensumständen oder Situationen verstärkt Freie Radikale entstehen, wie etwa durch Rauchen, Alkoholkonsum, stressiger Alltag, Leistungssport, technische Strahlenbelastung oder negative Umwelteinflüsse.

**Gute Quellen für Selen** sind Kokosmilch, Kokosflocken, Kokosfett, Sesam und vor allem

Paranüsse, Selen in Spuren ist auch zu finden in Fisch, Milch, Getreide und Sonnenblumenkernen. Allerdings hängt der Selengehalt der Lebensmittel stark von den Umgebungsbedingungen und bei Pflanzen von den Bodenverhältnissen ab unter denen diese herangewachsen sind. Aus dem Grund ist die Ermittlung des Selenspiegels fast unerlässlich, wenn man Klarheit darüber haben möchte, ob man ausreichend versorgt ist.

Risikopersonengruppen sollten außerdem darüber nachdenken eine [Grundversorgung mit Selen über Nahrungsergänzungen sicherzustellen](#).

Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören und Ihr Krebsrisiko verringern möchten, informieren Sie sich rechtzeitig bei der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr. Die GfBK hat eine Vielzahl hilfreicher Informations-Flyer erarbeitet, auch zu Selen. Die Flyer stehen auf [der Internetseite zum Download bereit](#). Ebenso finden auf der WEB Seite verschiedene ungewöhnliche Patientengeschichten. [Hier können Sie lesen, was möglich ist, sie stärken damit das Vertrauen in Ihren inneren Heiler.](#)

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-selenquellen/>  
<https://www.topfruits.de/selen-komplex-tabletten-200-mcg-selenhefe-natriumselenit-und-selenmethionin-vegan>  
<https://www.biokrebs.de/>

## Herzrasen stoppen durch Valsalva-Manöver

Mehr oder weniger weit verbreitet sind heute unangenehme und beängstigende Herzereignisse wie Herzrasen. Oft verursacht ist Herzrasen durch anfallsartige Vorhofftachykardien. Das Herz schlägt dann für einige Minuten, selten auch länger als eine Stunde sehr schnell (Tachykardie). Diese Art des Herzrasens verschwindet aber meist so plötzlich, wie es gekommen ist. Während des Anfalls kann der schnelle Herzschlag als starkes Herzklopfen spürbar sein (sogenannte Palpitationen). Manchen Menschen wird schwindelig, übel oder sie haben Brustschmerzen. Schwere Folgen hat eine anfallsartige Vorhofftachykardie in der Regel jedoch nicht.

Es gibt eine einfache Methode, mit der man einen Anfall häufig schnell selbst beenden kann. Sie wird als **Valsalva-Manöver** bezeichnet. Dabei atmet man kräftig gegen die verschlossene Mund- und Nasenöffnung bei gleichzeitigem Einsatz der Bauchpresse. Auch schnell ein Glas kaltes Wasser trinken kann helfen.

Wer ansonsten gesund ist und sich durch das gelegentliche Herzrasen nicht eingeschränkt fühlt, benötigt in der Regel keine Behandlung. Treten Probleme dieser Art häufiger auf, werden als sehr belastend empfunden und sind noch mit weiteren Beschwerden verbunden, sollte unbedingt weiter abgeklärt werden. Erfahrungsgemäß verbessern sich Herzprobleme unterschiedlichster Art nach einiger Zeit deutlich, wenn auf "herzgesunde" Kost geachtet wird und Sie mehr Bewegung und Entspannung in Ihren Alltag integrieren. [Siehe dazu auch das Buch von Dean Ornish.](#)

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=herz>  
<https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf>  
[https://www.youtube.com/watch?v=F2R3QN4C6\\_A&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=F2R3QN4C6_A&feature=emb_logo)

*"Menschen mit denen du zusammen bist geben oder rauben dir Energie, sie tun dir gut oder frustrieren dich. Überlege dir deshalb gut, mit welchen Menschen du das kostbarste teilst, was du hast – deine Zeit !"*

## Hoher Harnsäurespiegel = reduzierte Lebenszeit

Bei der Verstoffwechslung purinhaltiger Speisen entsteht im Körper Harnsäure als Abbauprodukt. Lagert sich Harnsäure im Körper ab, werden eine Vielzahl an Krankheiten begünstigt. Eine aktuelle irische Studie zeigte einen Zusammenhang zwischen hohem Harnsäurespiegel und einer um deutlich verkürzten Lebenszeit. Das Forscherteam hatte Daten von rund 26.000 Menschen mit erhöhtem Harnsäurespiegel analysiert. Das Ergebnis: Männer deren Harnsäure-Konzentration im Blut den Wert von 535 µmol / l überstieg, hatten eine um bis zu 11,7 Jahre geringere Lebenserwartung als Männer, deren Wert niedriger lag. Bei Frauen verkürzte sich die Lebenszeit um durchschnittlich sechs Jahre, wenn der Harnsäurespiegel 416 µmol / l überstieg.

Bei einer überwiegend gesunden, purinarmen Ernährung, scheidet der Körper alle Abbauprodukte, die durch die Verdauung entstehen, über Nieren, Darm, Speichel oder Schweiß wieder aus. Wer jedoch häufig purinhaltige Speisen isst, riskiert die Ablagerung von Harnsäure in Form von Harnsäurekristallen in den Gelenken. Übergewicht und Stress können die Ausscheidung von Harnsäure hemmen. In der Folge kommt es zu Entzündungen an unterschiedlichen Stellen im Körper, oft sind Gichtschmerzen die Folge. Aber auch Entzündungs-Langzeitschäden in den Gelenken, dem Darm und den Gefäßen. Insbesondere schädlich ist eine purinhaltige Kost, wenn zu wenig entzündungshemmende Lebensmittel konsumiert werden, die ein Gegengewicht gegen die Entzündungsfaktoren schaffen könnten.

Ob Ihr Harnsäurespiegel erhöht ist, sehen Sie im Bluttest. Mit zunehmendem Alter sollten Sie jährlich ein "großes Blutbild" machen lassen und dabei auch noch andere wichtige Blutwerte wie Vitamin D, Magnesium, Selen oder den Homocystein Wert ermitteln. Lebensmittel die besonders viel Purin enthalten sind etwa Innereien, Fleisch und Wurst, Geflügel (v.A. die Haut), Krustentiere und Fischkonserven, Bier und Spirituosen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>  
<https://www.topfruits.de/wissen/entzuendung>

*Oberflächliche glauben an Glück und Zufall. Tatkräftige glauben an Ursache und Wirkung. Ralph Waldo Emerson*

**Extratipp:** Neben Vitamin C, Vitamin D und Zink sollte in diesen Tagen jeder ein Fläschchen Wasserstoffperoxid (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) 3% Zuhause haben. Dieses "Präventions-Set", kann Sie besser schützen wie alles andere das Sie sonst tun könnten.

H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> wirkt antibakteriell, viruzid, geruchsbeseitigend und oxidativ. Früher war H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> ein bewährtes Hausmittel und stand in jedem Haushalt. Mittlerweile ist seine Wirkung und das breite Einsatzspektrum in Vergessenheit geraten. Entdecken Sie es unbedingt neu, denn H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> hat viele Vorteile. **Lesen Sie dazu auch den Ratgeber:** Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel von Jochen Gartz

## Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgenden Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

Unsere Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen: <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

### **BROKKO FORCE sulforaphanreiche Sprossenmischung**

Nach langen Versuchen mit Heilpraktikern ist bei unserem Hersteller ein Produkt aus gekeimten Brokkolisamen und gekeimtem Daikonrettich entstanden. Nur schonend getrocknet, lassen sich mit BROKKO FORCE auf einfache Art und Weise wirksame Mengen an wertvollen Senfölen konsumieren.

**Immun-Power Tee, Spezialrezept mit Kamille, Salbei, Thymian, Ingwer etc.** Ausgewählte rein pflanzlichen Zutaten verbessern die Grundversorgung mit sekundären Pflanzenstoffen und machen den Immun-Power-Tee zum idealen Begleiter für Menschen mit Wunsch nach stabileren Abwehrkräften.

### **Bioland Kornblumenhonig – 100% aus deutscher Kornblumentracht**

Eine Besonderheit, Kornblumenhonig werden ähnliche Eigenschaften wie dem teuren Manuka Honig nachgesagt. Unbedingt probieren. Bei Halsschmerzen, äußerlich zur Wundheilung oder einfach zum Genuss.

### **Calciumascorbat – Vitamin C gepuffert mit Calcium**

Calcium-L-Ascorbat ist säuregepuffertes Vitamin C für die hochdosierte und trotzdem magenschonende Einnahme von Vitamin C Dosen. Deutlich bekömmlicher wie Ascorbinsäure. Auch gut geeignet zu Kombination mit Hagebuttenpulver oder Acerola.

### **Astaxantin 12mg/Kapsel - Superantioxidanz für die Augen**

Ideal und potent für die Gesundheit der Augen. Das starke Carotinoid Astaxantin optimal dosiert mit 12mg / Kapsel als Monoprodukt. In einer öligen Suspension für beste Bioverfügbarkeit. Top Preis-Leistungs-Verhältnis.

### **Saure Bohnen – fein geschnitten, milchsauer fermentiert – unpasteurisiert**

Traditionell Milchsäure vergorene Schnippel-Bohnen nicht erhitzt. Ein wertvolles und ursprüngliches Naturprodukt für eine Ernährungsweise nach den Empfehlungen von Dr. Johannes Kuhl.

### **Frisches, rohes Sauerkraut - jetzt wieder lieferbar aus neuer Produktion**

Mit diesem Sauerkraut, haben Sie ein frisches, ehrliches, reines und roh köstliches Naturprodukt. Topfruits frisches Sauerkraut wird aus dem besonders zarten deutschen Spitzkohl sehr fein geschnitten und mit wenig Salz milchsauer fermentiert. Etwas ganz besonderes, für den Kenner.

### **Gelbe Bio Sojabohnen – 100 % Natur – Roh - aus Österreich**

Sojabohnen in Bio- und Rohkostqualität sind eiweißreiche Hülsenfrüchte mit einem natürlichen Gehalt an Isoflavonen. Sojabohnen finden vielseitig Verwendung in der traditionellen asiatischen Küche und als Rohstoff etwa zur Herstellung der unterschiedlichen dort geschätzten Produkte wie Miso oder Natto.

### **Wasserstoffperoxid 3% (H2O2) - FOOD GRADE unstabilisiert, rein**

ist ein altes Hausmittel und sollte in keinem Haushalt fehlen. Wasserstoffperoxid (H2O2) wirkt antibakteriell, viruzid, bleichend, geruchsbeseitigend und oxidierend. Am besten bei Amazon den Ratgeber "Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel" als Kindle runter laden und lesen.

**Blähbauch Ex, natürliche Kräuter- und Gewürzpulvermischung gegen Blähungen** An traditionelle Hausmittel angelehnte Rezeptur ist rein natürlich, angenehm im Geschmack und wirkt gegen Blähungen. Einfach eine Messerspitze vor dem Essen im Mund zergehen lassen und die Probleme bessern sich merklich.

**MAGENFREUND Teemischung ohne Koffein mit Rooibos, Ingwer, Kamillenblüten, Fenchel & Kardamom.** Eine ausgewählte und wohlüberlegte Komposition erstklassiger, natürlicher Kräuter und Gewürze, angenehm im Geschmack und beruhigt den Magen auf natürliche Weise.

### **Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier**

Unter [www.topfruits.de/aktuell](http://www.topfruits.de/aktuell) können Sie weitere aktuelle Gesundheits-Infos lesen. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erfahrungsberichte mit einer vitalstoffreichen Ernährung hier zu publizieren. Die besten Tipps die wir veröffentlichen werden prämiert.

Servicedokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/servicedokumente> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter Dokumente im PDF Format.

---

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Unsere kostenfreie Bestell- und Servicehotline nutzen Sie unter 0800-1828300

**Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft !** Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits [Service](#).

TopFruits wertvolle Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH  
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher  
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210  
Email: [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)